Rok VIII. Berlin, w czerwcu 1902 r. Nr. 6.



Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się [dowie,
Kto cię stracił!...
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 111. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1902. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Czerwiec.

Treść:

Jak należy obchodzić się z nerwowo chorymi.

Wedle prof. Krafft-Ebinga.

(Ciąg dalszy).

Usiłowania doktora i pacjentów rozbijają się najczęściej na niewypełnianiu powyższych warunków.

Lekarz, zajęty praktyką, nie może zbyt wiele czasu poświęcać jednemu choremu; ten zaś, wskutek choroby i usposobienia (temperamentu) będąc niestałym, przygnębionym, rozstrojonym, hipochondrycznym, nie jest w stanie ściśle wypełniać przepisów swego lekarza.

Zniecierpliwiony pacjent zaczyna zmieniać lekarzy biegając od jednego do drugiego. Upatrując w lekarstwie talizman swego zdrowia, zarzuca apteki receptami; nie wie, niestety, że, chociaż w pojedyńczych wypadkach przeciw niektórym objawom choroby lekarstwa przynoszą ulgę, stanowią one jednak tylko cząstkę i to cząstkę bardzo drobną całości.

Rozumiemy teraz, dlaczego medycznie wykształceni lekarze aprobowani nie mogą pomódz takim chorym, dlaczego natomiast szarlatani mają wziętość u ludzi. Niezawodowiec taki posiada zwykle przyrodzony zmysł psychologiczny i umie wpływać przynajmniej moralnie na ufnych w jego moc pacjentów, w czem go popiera sława jako też pewne wystąpienie jego.

Nadto przypada mu w udziale ta korzyść, że pozyskawszy całkowite zaufanie chorego, może konsekwentnie

i rozumnie przeprowadzić plan leczenia, dyetetycznych warunków itp.

Pierwszym warunkiem zwalczenia choroby jest **poznanie jej przyczyn i usunięcie takowych.**

W wypadkach lekkiej słabości już to samo dostatecznem jest, ażeby choremu przywrócić zdrowie. Niekiedy podróż, pobyt na wsi, zmiana klimatycznych i społecznych warunków wywiera natychmiastowo dobroczynny wpływ na stan chorego, a to dlatego, że oddalamy przyczyny, sprzyjające powstaniu i rozwojowi choroby: umysłowe natężenie, wzruszenia moralne i niekorzystny sposób życia.

Ten uzdrawiający wpływ zmiany sposobu życia najwidoczniej sprawdza się na ludziach chorujących wskutek nadwerężenia sił umysłowych.

Wyjazd na wieś i zmiana zajęcia powróciły sen i spokój tysiącom chorych nerwowych, rozdrażnionych i cierpiących na bezsenność.

Rozumie się samo przez się, że parotygodniowy wypoczynek na wsi nie usunie smutnych skutków długoletniego umysłowego nadwerężenia, — z powrotem do dawnego sposobu życia powrócą i dawne cierpienia.

Ciężkie i przedawnione formy cerebrastenii (Neurasthenia cerebralis czyli nerwowość mózgowa) łagodnieją, jeśli chory zrzeka się niszczącego jego siły zajęcia i zwraca się do pierwotnych zajęć człowieka: Niechaj uprawia ziemię, niech poluje, niech poświęci się rybołóstwu! Jakkolwiek postanowienie takie nie zawsze jest łatwem, jest to jednakże jedyny środek, ażeby znowu stać się zdrowym i zadowolonym człowiekiem. Siły duchowe chorego wyczerpane są podobnie, jak wytwórcze siły pola, podlegającego grabieżnej (barbarzyńskiej)uprawie. Rozumny gospodarz pojmuje, że grunt taki stanie się znowu żyznym, jeżeli pozostawimy go przez pewien czas odłogiem czyli ugorem, a potem poczniemy odpowiednio zasiewać.

Duchowe życie nowszych pokoleń we wielu zawodach porównać można do grabieżnej uprawy pola. Przez nadmierną wytwórczość (produkcję), przez nierozumne nadużycie, wyczerpują one umysłowe swoje siły, co wreszcie duchowy grunt może doprowadzić do zupełnej niepłodności.

Ażeby nie zniszczyć swego pola, rolnik ucieka się do płodozmianu. Jakżeż wcale innym byłby los potomków znakomitego działacza na polu pracy umysłowej, gdyby zastosowali oni w sferze ducha podobny system płodozmianu, gdydy zwrócili się do pierwotnych zajęć człowieka — do uprawy ziemi.

Kogo chorym uczyniła cywilizacja, ten powinien tak postąpić, ulegając tym sposobem prawom przyrody, które prędzej czy później surowo karzą wszelkie wykroczenia.

Środkiem ciężkości leczenia nerwowo chorych jest leczenie moralne, ponieważ cierpienia fizyczne odbijają się na stanie duchowym chorego i temu ostatniemu potrzebną jest pociecha, otucha, rady i rozrywki. Brak taki z góry ułożonego przewodnictwa lekarskiego jest po większej części przyczyną, że podjęte z tak wielką nadzieją kuracje kąpielowe i wypoczynkowe okazują się zupełnie bezskuteczne. Dodać wypada, że nie mamy tu na myśli nierozumnego postępowania wielu nerwowo chorych, którzy — zamiast spokojnego przeprowadzenia jako tako rozumnej kuracji — objeżdżają pół świata, probując to zimnem, to ciepłem, to elektrycznie, to hydryatycznie lub nawet hypnotycznie, którzy radzą się każdego znanego koryfeusza medycznego, którzy przy tem gonieniu za owem zdrowiem stosunkowo dużo marnują pieniędzy i czasu, którzy nareszcie o przyszłości swej rozpaczając poddawają się głuchej rezygnacji lub też szarlatanerji.

Takich nieszczęśliwych z warst majętniejszych spotykać można często w miejscach kąpielowych. Są oni wszędzie niezadowoleni, gdyż nic im nie pomagało, ani woda, ani powietrze, ani zdrój; otoż brakował im najważniejszy dla nich środek, leczenie psychyczne.

Punktem wyjścia dla moralnego leczenia często nawet punktem zwrotnym dla cierpienia podtrzymywanego osobistemi wzruszeniami zmysłowemi jest sprawdzenie, że choroba jest jedynie funkcjonalną, a przeto nie zagraża życiu chorego. Niech tylko uda się lekarzowi pozyskać zaufanie pacjenta, wyjaśnić mu charakter jego choroby i odalić bezzasądne obawy, a chory odzyskuje spokój i nadzieję.

Otaczającym należy wytłumaczyć, że funkcjonalne nerwowe cierpienia nie są bynajmniej wytworem wyobra-

źni, że cierpliwość w postępowaniu i delikatność w obchodzeniu się z chorym są rzeczą niezbędną.

Psychiczne leczenie wymaga niemałych zdolności i taktu od lekarza: winien on być nietylko rozpoznawcą chorób (dyagnostykiem), ale zarazem znawcą duszy (psychologiem) i miłośnikiem ludzkości (filantropem); tego ostatniego wymaga szczególnie stosunek do rodziny pacjenta, życie której zatruwa spaczony przez cierpienia, samolubny i bezduszny charakter chorego.

Tylko bardzo silnie i rozumnie wykształcone charaktery potrafią się oprzeć szkodliwym wpływom choroby.

Zaiste, szacunku godni są ludzie, którzy zachowali energię woli i moc panowania nad sobą wśród cierpień i mężnie potrafią znosić swoje boleści! Niemniej zasługują na poważanie ci małżonkowie i inni krewni, którzy z bezgraniczną miłością i cierpliwością przez całe lata znoszą kaprysy i dziwactwa chorych, niezrażeni grożącem im poważnem niebezpieczeństwem, że uledz mogą sami nerwowej słabości.

Pierwszem zadaniem psychologicznego postępowania z chorym jest podtrzymywanie w nim energii i wiary w przyszłość; powtóre, należy mu dostarczać przyjemnych wrażeń przy pomocy stosownych rozrywek.

Rozumie się samo przez się, że rodzaj rozrywek (zatrudnienie, towarzystwo, gry, małe podróże i t. p.) odpowiadać powinien danemu stanowi i siłom chorego; nie wystarcza tu przeto jednorazowy tylko przepis doktora, że chory ma sobie szukać rozrywki. Wprost trucizną dla chorego jest częste rozmawianie z kimkolwiek, prócz lekarza, o własnej chorobie; zarówno szkodliwem jest towarzystwo podobnież cierpiących (znanym jest każdemu zaraźliwy wpływ towarzystwa hipochondryków); dalej, chory wcale nie powinien szukać rad i wyjaśnień swojej choroby w dziełach popularnych i medycznych. Wszystko to osiąga wprost przeciwny skutek, bo rozdraźnia ducha i niepokoi wyobraźnię (fantazję) chorego.

Potężną jest siła moralnych wpływów na świadomość i stan tego rodzaju ludzi. Jak pod wpływem wzruszenia, przestrachu, rozpaczy wybucha gwałtownie choroba nerwowa, tak również czasami usunąć ją mogą wstrząśnienia moralne.

Dla przykładu przytoczę znane zdarzenia, że najsilniejszy ból zębów ustaje nam niekiedy po drodze do dentysty, — tak wielkim jest wpływ wzruszenia, spowodowanego myślą o grożącej operacji.

Podobnież za zbliżeniem się lekarza do łóżka ustają nagle spazmy i kurcz gardła, napad trwogi i t. p. nerwowe objawy.

Chory, obawiający się rażenia (apopleksji), pożaru i t. d., spokojnie będzie siedział w teatrze na bocznem miejscu, jeżeli upewni się, że w razie wypadku będzie mógł wydostać się na ulicę.

Chory, obawiający się przestrzeni, przejdzie śmiało przez pusty plac lub bezludną ulicę, jeżeli towarzyszy mu choćby małe dziecko albo też w pobliżu jedzie powóz.

Jest wielu nerwowo chorych, cierpiących na bezsenność, dla których dostatecznem jest, jeżeli wypróbowany narkotyk stoi na ich nocnym stoliczku, jako pewna tarcza przed wszystkiemi męczarniami bezsennej nocy.

Znaną jest historja o owym hipochondryku, którego dowcipny doktor wyleczył zapomocą gałek z chleba, wmówiwszy weń, że są-to cudowne, uzdrawiające pigułki. Kiedy chory, wyzdrowiawszy dowiedział się, czem były pigułki w istocie, zaniemógł tak silnie, że stał się całkowicie nieuleczalnym.

Nie będziemy bynajmniej szydzić z tych fantastycznych środków, ani z ludzi, którzy je zalecają.

Przykład powyższy uczy nas, jak wielkim jest wpływ moralny lekarza, jak potężnie działa na chorego wiara w skuteczność zalecanych środków.

Prócz moralnego wpływu ma wielkie znaczenie dla pacjentów leczenie **dyetetyczne.**

Osoby, których czynności nerwowe wskutek nieprawidłowego odżywiania uległy w znacznym stopniu chorobliwym zmianom, potrzebują koniecznie odpowiedniego pokarmu, ruchu i zdrowego powietrza, gdyż tym tylko sposobem mogą pobudzić odżywianie ustroju i przywrócić naturalny proces wymiany materji. O ile ważnym jest ten sposób leczenia, możemy wnieść chociażby z owych błogich, acz krótko trwających skutków, do jakich prowadzi nawet zbyt surowa i niefizjologiczna dyeta (pokarm roślinny, mączna kuracja Schrotha, stołowanie się w niektórych zakładach wodoleczniczych).

Pokarm ludzi nerwowych powinien

być posilny i niepobudzający, dużo zawierać w sobie białka i tłuszczu.

Chorzy powinni jeść częściej (mniej więcej pięć razy na dzień) aniżeli ludzie zdrowi, którzy jedzą tylko trzy razy.

Szczególną ostrożność i wybredność w pokarmach musimy zalecić tym osobom, które doznają nerwowych cierpień żołądka. Osoby te źle robią, jeżeli zamało używają płynnych pokarmów.

Tłuste, bogate w cukier i ciężkie pożywienie jest wogóle dla nich nieodpowiednie.

Chorzy na nerwowość mózgową lub na hipochondrję szkodzą sobie tem, że używają zawiele białka i zamało węglowodów i wogóle dostarczają zamało balastu swym narządom trawienia.*) Wskutek tego cierpią na zatwardzenie i doznają coraz częstszych bólów głowy. Owoce i warzywa są bardzo dla nich pożyteczne i powinny być przez nich w największej ilości używane.

Picia słabej kawy i herbaty nie potrzebują koniecznie unikać.

Nader ważnym jest podział dnia.

Zbyt długi sen źle działa na nerwowo chorych. 8 — 9 godzin całkowicie wystarcza. Pokarm należy przyjmować w odstępach 3-godzinnych, wieczerzę zaś powinno się jeść na 2 godziny przed udaniem się na spoczynek.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Szczepienie ospy a kazalnica.

Sprawę szczepienia ospy słusznie można nazwać sprawą pierwszorzędną, gdyż dotyczy zdrowia i życia ludzkiego. Dlatego też liczne w Niemczech towarzystwa przyrodolecznictwa wskazują ciągle na szkody wyrządzane ludzkości zaszczepianiem ospy, wykazują liczbami wynikającą ztąd skłonność do różnych innych chorób, jako też wzmagającą się śmiertelność właśnie u osób „ochronnie“ zaszczepionych, wytykają nareszcie sposoby używane przy robieniu t. zw. statystyki przez tych, którym szczepienie znaczne daje zyski materjalne.

Jak bardzo tym „dobrodziejom“ ludzkości zależy na przeprowadzeniu obowiązkowego szczepienia, najlepiej poznać można w tych krajach, które Bogu dzięki dotąd jeszcze w pewnym stopniu wolne są od przymusu szczepienia, jakie niestety (większością jednego głosu!) zaprowadzono swego czasu w Niemczech. Obecna pora, w której zwykle zaszczepiają ospę dzieciom, tym niewinnym i bezbronnym istotkom, jest najstosowniejszą chwilą do reklamy szczepicieli. Otóż n. p. w Warszawie pewien doktór, utrzymujący zakład szczepienia ospy, podniósł teraz znowu alarm o niebezpieczeństwie ospy i jej epidemjach, strasząc czytelników poczytnych kurjerów „sensacyjną nowiną“, „że w Warszawie pochłonęła ospa więcej ofiar, niż w całych Niemczech“. W Austrji zaś, gdzie przymus szczepienia również jeszcze nie może być tak ściśle przeprowadzony, jak np. w Niemczech, nie wahają się interesowane osoby nadużywać dla reklamy nawet wpływu księży.

Donoszą nam, że proboszcze, będący zarazem zarządcami szkół, zwłaszcza w Królestwie czeskiem, odebrali z urzędu rozprawkę „o korzyściach ochronnego szczepienia ospy“ napisaną przez dra Paula, kierownika wiedeńskiego zakładu wyrabiania materji (limfy) do szczepienia. Równocześnie nakazano proboszczom, aby szczepienie ospy polecali w swych kazaniach.

Wobec takich nadużywań pewne pismo czeskie wypowiada następujące słuszne uwagi: Widzimy ztąd, że c. k. zakład szczepienia ma na składzie zbyt wielki zasób limfy (posoki) i radby się jej pozbył; dlatego obiera sobie za „ajentów“ księży, którzy jednak zniewoleni są odmówić w tym razie usług, i to już ze względu na znane potępienie przymusu tego przez Stolicę Apostolską. Papież Pius IX bowiem, poproszony o poparcie zaprowadzenia przymusowego szczepienia, wydał taki sąd: „Po należytem i dokładnem zbadaniu przekonaliśmy się ze zapisków, że śmiertelność tam jest największą, gdzie się najwięcej ospę zaszczepia“; a potem odmówił temi słowy: „Bóg nie chce się dać wyśmiewać“.

Że zaszczepienie ospy bynajmniej nie chroni przed zachorowaniem na ospę ani przed śmiercią wskutek ospy, przekonano się dostatecznie. Otóż n. p. w lutowym num. angielskiego pisma „The Vaccination Inquirer“ oznajmują, że pomiędzy 390 zmarłymi na ospę było:

52, o których jest niewiadomem, czy im ospę szczepiono.

*) Przedewszystkiem dostarczają zamało soli organicznych, koniecznie potrzebnych do prawidłowego składu krwi. Patrz w num. 7-mym opis: Z jakich przyczyn i w jaki sposób powstaje robactwo. Przyp. Red.

143 nieszczepionych,
195 „ochronnie“ zaszczepionych.

Wedle najnowszego wykazu do 22 lutego umarło 611 osób na ospę, a mianowicie:

66, o których niemiadomem czy szczepieni,
234 nieszczepionych,
311 zaszczepionych „ochronnie“.

Wielu lekarzy przekonało się, że w limfie szczepnej znajdują się bakterje podobne do błonicznych (dyfteryjnych), które powodują zapalenie gardła. Łatwo sobie zatem można wytłumaczyć, dla czego w Londynie (wedle urzędowego zeznania!) leżało w dniu 25 stycznia oprócz 870 chorych na ospę, nie mniej niż 1238 chorych na zapalenie gardła! Oto wymowa liczb!

W Niemczech poczyniono w ostatnim czasie wielkie postępy w kierunku uzdrowotnienia, do czego się niemało przyczynił ogromny rozwój towarzystw przyrodolecznictwa (Związek liczy przeszło 100,000 członków!) Dlatego też jedynie lepszym tym warunkom zdrowotnym przypisać należy, że nietylko ospa, ale i żadna inna epidemja nie może tak łatwo tu wybuchnąć. Gdyby nie istniał przymus szczepienia ospy, to ogólne warunki zdrowotne bez wątpienia by się jeszcze polepszyły, a śmiertelność by się zmiejszyła. Niech jednakowoż nikt nie myśli, że w Niemczech nie zachodzą wypadki zachorowań i śmierci wprost wskutek szczepienia. Są one nader liczne, bywają jednak w statystykach zwykle pomijane i zapisywane na „conto“ innej choroby.

Otóż z urzędowego sprawozdania z Wyrtembergii wynika, że wskutek szczepień nastąpił jeden wypadek śmierci, a 61 zachorowań. W sprawozdaniu medycynalnem z r. 1899 sprawdzono 14 wypadków śmierci po szczepieniu. W pierwszych dniach po szczepieniu umarło 14 dzieci. Jako przyczyny tych wypadków śmierci wymieniają fizycy: Cholerynа 3, zapalenie płuc 4, zapalenie oskrzel (bronchitis) 2, drgawki dziecięce (eklampsia) 1, niewiadoma przyczyna 3. Przy wszystkich szczepieniach używano tylko zwierzęcą limfę niby „ochronną“. A mimo tej limfy przez urząd sanitarny uznanej i ogłoszonej za „zupełnie nieszkodliwą“, tak przestraszająca statystyka! To było w samej tylko Wyrtembergii. Ile zaś dzieci umarło i zachorowało w całem państwie niemieckiem, o tem cesarski urząd sanit. milczy, bo niestety o liczbach tych wcale się nie dowiaduje.

Najbardziej zasmucającym jest fakt, że przymus szczepienia dotyka tylko bezbronnych dzieci, że one tylko stają się ofiarą nowomodnego tego molocha. Kiedy szczepienie ospy ma być tak bardzo zbawiennem, dlaczegóż prawo nie zostanie rozciągnięte także na dorosłych a więc i na rodziców owych dzieci?

Stwierdzono przecież „naukowo“ że zaszczepienie może człowieka uchronić od ospy tylko przez 10 lat. Z tej przyczyny zaprowadzono u dzieci powtórne szczepienie. Gdy osoby te dożyją 20 roku, powinny się dać po trzeci raz szczepić. W pierwszym rzędzie powinniby tu „nakowcy“ dać dobry przykład; niestety żadnemu profesorowi lub doktorowi medycyny ani się nie przyśni, aby sobie dał w 30tym, 40tym itd. roku życia zaszczepić ospę. Conajmniej powinniby to czynić wedle nauki ci lekarze, którzy szczepieniem się zajmują i którzy utrzymują zakłady szczepienia!! —

Również ministrowie jako też posłowie do parlamentu, zwłaszcza konserwatyści i centrowcy, o ile są zwolennikami przymusu szczepienia, powinni dać dowód, że czują się „bezpieczniejszymi“, bo dawają sobie co 10 lat zaszczepiać ospę. Byłby to może najprostszy sposób do zniesienia przymusu szczepienia w Niemczech a zabezpieczenia innych krajów od podobnego przymusu popieranego nawet za pomocą księży!

Ze względu na to, iż „przymus szczepienia potępić należy także ze stanowiska religii i filozofii w sposób jak najwięcej stanowczy“ (uchwała przyjęta na kongresie berl. r. 1899), sądzimy, że nasi kapłani przyczynią się do oświecenia ludu także w tym względzie; zapoznawszy się z prawdą dojdą również, jak Papież Pius IX, do wnioksu, że „Bóg nie chce się dać wyśmiewać“.

Zwycięstwo sportowe jaroszów.

W Zielone Świątki odbył się bieg daleki z Drezdna do Berlina. Przestrzeń wynosiła 202 km. = 26 mil. Marsz bez przerw odpoczynkowych! Wymarsz rano o godz. 7-mej 40 min. Zgłosiło się 32 uczestników i to 18 jaroszów i 14 odżywiających się mięsem względnie potratrawami mięszanemi. Jarosze nie stosowali poprzednio żadnego „treningu“, ale przestrzegali tylko przepisy rozumnego sposobu życia, używając przy wypełnieniu swych

obowiązków zawodowych należycie powietrza, wody i słońca.

1	zwycięzca,	K. Mann,	o g.	10,49	przed p., jarosz.
2	„	H. Zerndt,	„	12,38	„ „ jarosz.
3	„	Rehayn,	„	2,09	w poł. jarosz.
4	„	Allar d'Heur	„	2,37	po poł. jarosz.
5	„	Thuss,	„	4,26	„ jarosz.
6	„	Poetsch,	„	5,34	„ jarosz.
7	„	Runge,	„	6,08	„ jad. mięsa.
8	„	Schmidt	„	6,38	„ „
9	„	Gahde (60 letni!)	„	11,40	w nocy, jarosz.
10	„	Biber	„	1,35	„ jarosz.
11	„	Petersohn	„	3,46	„ jar. dop. od kilka miesięcy.
12	„	Deber	„	4,33	w nocy, jarosz.
13	„	Matz	„	4,38	„ jarosz.

Faworyci, Anglik Allen i trenujący się poprzednio mięsem Boege zaniechali współzawodnictwo w połowie drogi. Mimo niepogody zwyciężył Mann w wszelkich biegach do 100 kilom. przebiegłszy w krótkim stosunkowo czasie (w 26 godz. 52 min.) drogę o 202 km. włącznie jednogodzinnego przystanku w miejscu kontroli.

Znakomite wyniki te, bez poszczególnych poprzednich wprawiań się, przypisują zwycięzcy jedynie odżywianiu się jarskiemu, częstemu chodzeniu nago względnie gimnastykowaniu nago w połączeniu z należytem pielęgnowaniem skóry i czyszczeniem wodą.

Stosowanie ścieśnionego powietrza goracego przeciw cierpieniom ucha i nosa.

Stosowanie ciepłej lub gorącej wody, pary lub gazów wydobywających się z łona ziemi, słowem tak zwana **termoterapia** (leczenie zapomocą ciepła), znaną było rzeczą w najdawniejszych już czasach. Starożytni Egipcyanie, Grecy i Rzymianie korzystali dużo z środków, jakie im dawała pod tym względem bogata przyroda ich krajów. Świadomość znaczenia termoterapii przechowała się wśród lekarzy przez wieki średnie, a podziśdzień, po latach przeszło tysiącu, doznaje coraz większego udoskonalenia i przemyślniejszego coraz zastosowania.

Co do chorób usznych, zdawna znany jest wpływ dobroczynny naparzeń ucha i płókanek naparami ziół, szczególnie rumianku. Wiadomo powszechnie, że do wydobycia z ucha nagromadzonych woskowin lub nieczystości najlepszem jest przepłókanie letnim naparem. Przepisywali je u nas zdawna lekarze, a znanem też było jako środek domowy.

Nauka udowodniła, że zapełnienie różnych części narządu słuchowego nieodchodzącemi wydzielinami i dostającemi się z zewnątrz nieczystości jest zwykle powodem różnych nieżytów (katarów) wewnątrz ucha, zasklepienia trąbek Eustachiusza, uszkodzenie bębenka itp. stanów, wywołujących niedomaganie słuchu a z czasem mniejszą lub większą głuchotę.

Prof. Lucae zwraca uwagę na to, że już słynny francuski lekarz chorób usznych, Deleau, oceniał znakomicie skutki kataralnego zaparcia trąbek Eustachiusza (przewodów, łączących ucho z nosem): Tłomaczył powstałą ztąd głuchotę zmienionem napięciem trąbek, a to wskutek wsysywania (rezorpcji) powietrza w jamie bębenkowej. Wykazał więc, że należy parciem powietrza (ogrzanego) wydobyć chorobliwe wydzieliny z jamy bębenkowej, a wtedy — po kilkakrotnem oczywiście stosowaniu płókanki powietrznej — ustępuje powoli rozszerzenie zwężonej trąbki Eustach., i komunikacja pomiędzy jamą bębenkową a zewnętrznem powietrzem, przeziew pomiędzy nosem a przestrzenią ucha znowu ustalone.

Zrobiono potem przyrząd do tego rodzaju wpychania powietrza, ale było przytem zawsze potrzebne wprowadzenie osobnego cewnika (katetru) do trąbek Eustachowych, łączących nos i przestrzeń słuchową. To zaś stosowanie dla wielu chorych nader było przykre.

Otóż mamy podziśdzień przyrząd zapomocą którego może sobie każdy wygodnie przedsięwziąć czyszczenie ucha ścieśnionem powietrzem, a więc tak, żeby przez trąbki Eustachiusza powietrze dotarło do wnętrza, bez używania przykrych cewników (katetrów).

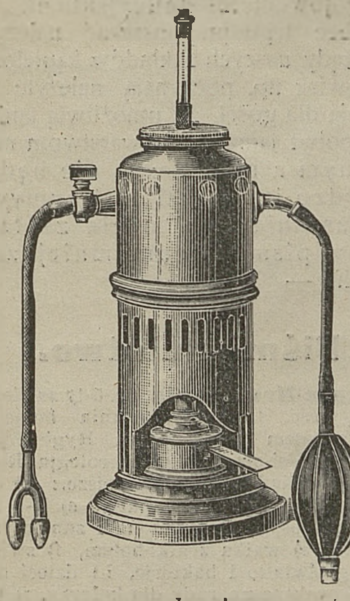
Postępowanie nader proste, a oparte na długoletnich badaniach i doświadczeniach. Zasadą tego postępowania jest właśnie usunięcie przyczyn pierwotnych choroby ucha.

Statystycznie dowiedzione jest, że 80 na sto, a więc cztery piąte wszelkich chorób usznych ma powód w ostrym lub przewlekłym nieżycie (zakatarzeniu) ośrodka usznego. Nieżyt ten jest skutkiem nagromadzenia się zewnątrz ucha śluzu, ropy itp. Często ostry katar ośrodka usznego powstaje skutkiem nabrzmienia błon śluzowych

nosa i jamy nosowej, zaczem wydzieliny zapełniają powoli wklęsłości, wygłębienie i przewody ośrodka usznego. Materje te twardnieją z czasem i wywołują stałe zapalenie, które jest powodem przewlekłego kataru. Z czasem wszelkie delikatne narzędy i kostki wnętrza naszego, otoczone materją, utracają sprawność, przestają działać, bębenek staje się nieczynnym i wapnieje wreszcie.

Ropiasty nieżyt ośrodka usznego powstaje zwykle w wieku dziecięcym w ostrej formie po chorobach, jak odra, błonica, płonica, tyfus. Częstokroć następuje przedziurawienie bębenka i wydobywanie się ropy na zewnątrz. Stan ten pozostaje często latami, przyczem jednak głuchota powoli się zwiększa, aż kiedyś następuje zwrot gorszy, przejście zapalenia na dalsze części, wylew ropy do jamy mózgowej, itp. wypadki, na co nie ma zwykłe pomocy. Niezbyt wielkie uszkodzenie bębenka goji się zwykle tak, że powraca dawna sprawność narządu słuchowego.

Chcąc uchronić się złych skutków nieżytu ośrodkda usznego i powstrzymać postępującą głuchotę a odzyskać słuch, trzeba wszelkie materje nagromadzone zewnątrz ucha rozmiękczyć i wydobyć; w ten sposób usuwa się przyczynę pierwotną złego.



Zapomocą wyobrażonego tu przyrządu dzieje się to w sposób wygodny a pewny. Wprowadza się — bez użycia dokuczliwego zwykle cewnika (katetru) — przez trąbkę Eustachiusza do ośrodka ucha powietrze ścieśnione o dowolnej ciepłocie wraz z kojącemi gazami i parami. Urządzenie bowiem przyrządu umożliwia włączenie i zmieszanie z ogrzanem i ścieśnionem powierzem różnych przydatków potrzebnych w kształcie stałym lub płynnym. Samo już powietrze ciepłe łagodzi znakomicie bóle w uchu i szum przykry, daje przez to ulgę nerwom.

Zanim opiszemy, jak się używa przyrząd, przypomnimy oznaki suchego przewlekłego nieżytu ośrodka usznego. Objawy są: Zrazu nieznaczne, później coraz silniejsze przytępienie słuchu, uczucie, jak gdyby ucho zatkane było czem lub jakby w niem była otwierająca się, to znów przymykająca zasuwka. Później: uczucie świstania, dzwonienia, szumu w uszach itp. Czasami zdarzają się odurzenia i zawroty. Woskowiny uszne nie wydzielają się dostatecznie, a są suchawe lub łuskowate. Częstokroć nieżytowi w uchu towarzyszy katar nosa i jamy ustnej.

Użycie przyrządu płókankowego (termoterapeutycznego) przeciwko głuchocie jest w tych razach następującem:

I. Ustawia się przyrzyrząd przed sobą na stole, przykręca kurek i zdejmuje potem górną pokrywę przyśrubowaną (kręcić w lewo); wyjąwszy przetak porcelanowy z gąbką. Zanurza się gąbkę w silny odwar rumiankowy. Skoro się gąbka napiła, wkłada się ją — niech okapie wprzódy — na dawne miejsce; zamyka przyrząd szczelnie. Następnie odkręca się górną małą śróbkę skrzydlastą i wkręca (2—3 razy okręcając w prawo) ciepłomierz (termometr) zaopatrzony gumowym pierścieniem. Chodzi o to, ażeby wcisnąć dobrze ciepłomierz, iżby nic a nic powietrza wydobywać się nie mogło z przyrządu. Teraz (zamknąwszy, jak górą wspomniano, kurek), wstawia się lampeczkę spiritusową do wydrążenia na dole (p. ryc.), pociska 10—15 razy piłką gumową, przez co wtłacza się powietrze do przyrządu, a skoro ciepłomierz wskazuje około 45 stopni, bierze się do ust łyk wody, wkłada gumowe widełki zakończone żołądziowato, w nos, tak iżby obie połowy nosa były zatkane, i połykając wodę otwiera się w tejże

chwili szybko kurek: przy łykaniu właśnie otwierają się trąbki Eustachiusza, i wtedy to ścieśnione powietrze przepływając przez nie wypiera nagrowadzone tam materje, które po większej części dostają się wprost do jamy ustnej i które potem wypłókaniem z ust się usuwa. Powtórzyć tę czynność trzeba 3—5 razy.

II. Następują zachody bezpośrednio z uchem:

Włożywszy do przyrządu napojoną odwarem rumiankowym gąbkę i zamknąwszy wszystko szczelnie, czeka się, aż ciepłomiarz wskaże 40°. Natenczas trzyma się jedną z gałek na końcu węża gumowego opodal ucha i naciskając piłkę tłoczną puszcza się na zewnętrzne części ucha prąd ciepłego powietrza; po ogrzaniu ich w ten sposób wkłada się gałkę lekko w ucho i puszcza prąd prosto do otworu słuchowego, tak iż dostaje się do wnętrza ucha i tam działa rozwalniająco na stwardniałe woskowiny uszne i wydobywa go wraz z innem materjałem, ropą itp.

Przestrogi i rady.

Ostrożnie z użyciem starych i młodych ziemniaków. Stare ziemniaki, skoro są już wyrosłe, jakoteż zbyt młode, zawierają w sobie dosyć wiele trucizny (solanin) i łatwo mogą ludziom i bydłu szkodzić. Objawy otrucia takiego są: ból i zawrót głowy, kurcze żołądkowe, rozwolnienie, pragnienie, ból w dołku, drgawki.

Kto więc dba należycie o swoje zdrowie, nie powinien jadać ani ziemniaków zbyt młodych, dopóki nie są sypkie (mączyste), ani też starych, gdy już kiełkują.

Ostróżnie z zimnemi napojami w lecie! Prezydent policji ostrzega przed używaniem zbyt zimnych napoi w czasie upałów. Lody oraz napoje sprzedawane publicznie nie mają być zimniejsze nad 10 stopni Celsiusza. Ostrzega przedewszystkiem, aby dzieciom nie dawano lodów lub tylko w małej ilości.

Rozmaitości.

— Przeciw „badom“ niemieckim. Znany lekarz i obywatel, dr. Henryk Dobrzycki na zebraniu wydziału hygieny zdrojowisk, wygłosił odczyt, w którym przedstawił, na jakie nieprzyjemności a nawet niebezpieczeństwa narażeni są chorzy Polacy w zdrojowiskach niemieckich. Bojkotowanie Polaków przez hakatystów nie szczędzi nawet ludzi chorych. Poprawa zdrowia w warunkach nieprzyjaznych, nawet przy okrzyczanych w swoich skutkach i uzdrawiających zakładach zdrojowych, jest wątpliwą. Szeregiem tablic składu chemicznego różnych wód mówca dowodził, że wody mineralne niemieckie w zupełności dadzą się zastąpić wodami bądź krajowemi, bądź innego pochodzenia, lecz niekoniecznie niemieckiego.

Mówca postawił kilka wniosków, jak: rozesłać do wszystkich lekarzy w kraju zamieszkałych odezwę, by chcieli rozpatrzeć, czy możliwem jest zastąpienie zdrojowisk niemieckich zdrojowiskami naszego kraju, lub innego, lecz nie niemieckiego. — Następnie radził zaprzestać zupełnie używania wód mineralnych niemieckich, nie przyjmować do żadnych pism lekarskich ogłoszeń o zdrojowiskach i wodach mineralnych niemieckich. Zwrócić się do zarządów zdrojowisk krajowych z żądaniem jaknajprędszej poprawy wszelkich warunków miejscowych i leczniczych, również, jak i do komisji balneologicznej w Krakowie, by zajęła się zdrojowiskami galicyjskiemi.

Wobec tego przypuszczać należy, że Sz. Zarządy naszych zakładów kąpielowych i zdrojowisk itp. poczynają należyte udogodnienia dla gości, że umożliwią taniością pensyj pobyt tamże także warstwom mniej zamożnym a nareszcie: że nie będą się tak bardzo jak dotąd wstrzymywały od ogłaszania i polecenia zakładów swych w pismach conajmniej zawodowych! —

Piśmiennictwo.

Lekarz-Homeopata, nr. 5-ty zawiera następującą treść. 1) Prześladowania homeopatji. 2) Pod adresem Towarzystwa Hygienicznego. 3) O pożywności owoców. 4) Nekrologja. Richard Hughes. 5) Wiadomości pomniejsze.: a) ofiara alopatji, b) walka z homeopatją, c) D-r Polak i szczepienie ospy, d) wymiona i zanieczyszczanie mleka, e) walka z alkoholem, f) zwierzęta zielone, g) światło i bakterje, h) dzieci na rowerze, i) praktyczne rady dla kolarzy, j) jabłka jako środek djetetyczny, k) wyleczenia środkami homeopatycznemi. 6) Od Tow. Zwolen. Hemopatji w Warszawie. 7) Ogłoszenia.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.